



# **12 простых способов снять психоэмоциональное напряжение у детей**

(!и не только!)

**Детям часто некуда девать свою энергию, они не могут отреагировать свои переживания в конструктивной форме, негативные эмоции накапливаются и находят выход через истерику или агрессию.**

---



**Поэтому помогаем им и себе снять стресс – используем способы снятия психоэмоционального напряжения, а затем направляем их энергию в мирное русло.**

**Игры и упражнения для детей помогут снизить агрессию и проживание других негативных эмоций, сформировать конструктивные формы поведения.**

**Все упражнения, представленные в данной презентации, можно выполнять детям самостоятельно или вместе со взрослыми.**



## 1. «Велосипед».

*Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.*

Ребенок ложится на спину на ковер или матрас. Ноги согнуты в коленях. Медленно он начинает движения ногами, как будто едет на велосипеде. Ноги при этом касаются пола и высоко поднимаются, чередуются, сначала поднимается одна, потом другая нога.

Постепенно увеличивается сила и скорость касаний пола. На каждый удар ногой ребенок может говорить «нет», увеличивая интенсивность удара.

Завершая упражнение, ребенок замедляется, сосредотачивается на дыхании, расслабляется.



## 2. «Кулачки».

*Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения*

Дайте ребенку в каждую руку какую-нибудь резиновую игрушку (шар, кольцо) и попросите его сжать кулачки крепко-крепко. Пока он держит кулачок сжатым, пусть считает до 5.

Затем пусть ребенок разожмет кулачки и сделает громкий выдох. Руки и тело расслабятся.



### 3. «Животное в лесу»

*Цель: снятие эмоционального напряжения.*

Упражнение выполняется на ковре.

Предлагаем ребенку представить любое животное в лесу. Затем просим показать в образе этого животного три настроения: злость – спокойствие – радость. Сначала он показывает, как животное злится, потом, как оно успокаивается и, в заключении, как радуется. Можно включить музыкальное сопровождение упражнения: «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птички» и др.



#### 4. «Лепим настроение».

*Цель: дать ребенку возможность отреагировать свои чувства, изменить плохое настроение на хорошее.*

Разминая пластилин, ребенок лепит свое плохое настроение и рассказывает, от чего настроение испортилось. Это позволяет прожить агрессивные чувства. Затем ребенку предлагается выбрать цвета, которые нравятся и вылепить из них хорошее настроение (или раскрасить глину/соленое тесто в цвета своего хорошего настроения).



Мягкий  
пластилин



Соленое тесто



Глина

Кинестетический  
песок



## 5. «Я – дерево, ты - дерево»

*Цель: повышение у ребенка уверенности в себе, в своих силах, способствует внутреннему спокойствию.*

Лучше всего это упражнение выполнять после упражнений на отреагирование негативных чувств.

Представьте, что вы и ребенок (дети) – маленькие семена дерева, которые попали в плодородную почву. Сядьте на пол на корточки, обхватите голову руками, закройте глаза. Вы – семена, из которых скоро вырастут большие деревья. Начинайте медленно расти, почувствуйте, как вы пускаете корни, почувствуйте, что вытягивается ваше тело как ствол дерева и раскрываются руки, как крона дерева. Пошевелите пальчиками, как будто ветер играет листвой в кроне вашего дерева. Почувствуйте, как ваши ступни опираются на пол, у вас мощные корни, проговорите вслух «я могучее, крепкое дерево, у меня сильные корни, у меня широкая крона, у меня много листвы». Попросите повторить эту фразу вашего ребенка.

После выполнения упражнения предложите ребенку нарисовать и назвать дерево, которым он себя представил.





## 6. «Артистическое приседание».

*Цель: снижение сильного психоэмоционального напряжения.*

При сильном нервно-психическом напряжении можно выполнить 10-15 приседаний, либо 10 -15 прыжков на месте.



Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется артистами перед ответственными выступлениями.

## 7. «Потягушечки»

*Цель: снять психоэмоциональное напряжение (может проводиться как с группой детей, так и с одним ребенком).*

Взрослый предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза.

Взрослый (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись».

Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки.

Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись».

Дети встают на ступни, опускают руки вниз.





**Установлено, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус.**

**При этом тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох — медленно, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения.**

**Медленный вдох и резкий выдох, напротив, тонизируют нервную систему, повышают уровень активности ее функционирования, создают определенное психическое напряжение.**

## 8.«Согреем бабочку»

*Цель: достичь релаксации через дыхательные техники (может проводиться как с группой детей, так и с одним ребенком).*



Дети сидят на стульях. Взрослый показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием.

Дети дышат на ладони. Взрослый рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладони.

Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладони.

## 9. «Воздушный шарик»

*Цель: развить у детей способности расслабления мышц (может проводиться как с группой детей, так и с одним ребенком).*

Дети стоят в кругу. Взрослый: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотрите, как я буду его надувать (надувает настоящий воздушный шарик, а затем сдувает его).

А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут.

Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте ручкой, как он растет.

А теперь сделаем выдох и сдуем животик.

Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох – выдох, еще один вдох - выдох.

Молодцы!»





## 10. «Часики»

*Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона (может проводиться как с группой детей, так и с одним ребенком).*

Взрослый: «Ребята, а вы видели часики? У кого они есть? А хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики?»

Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машинка между ними могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать: «Тик-так!». Размахивайте прямыми руками вперед и назад.

Устали часики, остановились, отдыхают... Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Дети и взрослый размахивают руками, говорят: «Тик-так».

Обращаем Ваше внимание на то, что монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции!

Обращаем Ваше внимание на то, что сжимание мышц кистей рук также затормаживает отрицательные эмоции!



## 11. « Зевок»

*Цель: расслабление мышц лица, глотки, гортани.*

Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга.

Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. После зевка появляется чувство покоя.

Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите его и зевните.

Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела.

После зевка улыбнитесь





## 12. «Задуй свечу»

*Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.*

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха.

Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

The background features a light grey base with large, soft-edged abstract shapes in muted green and reddish-brown. In the top left, there are faint, grey line-art outlines of leaves. In the bottom left, a detailed illustration of a rose branch with green leaves, a single red rose, and two buds is visible. A dark brown, elegant scrollwork line curves across the bottom of the page.

**Спасибо за внимание!**

**Презентацию подготовила педагог – психолог  
Заячковская Вера Владимировна.**

**Санкт – Петербург, 2024**